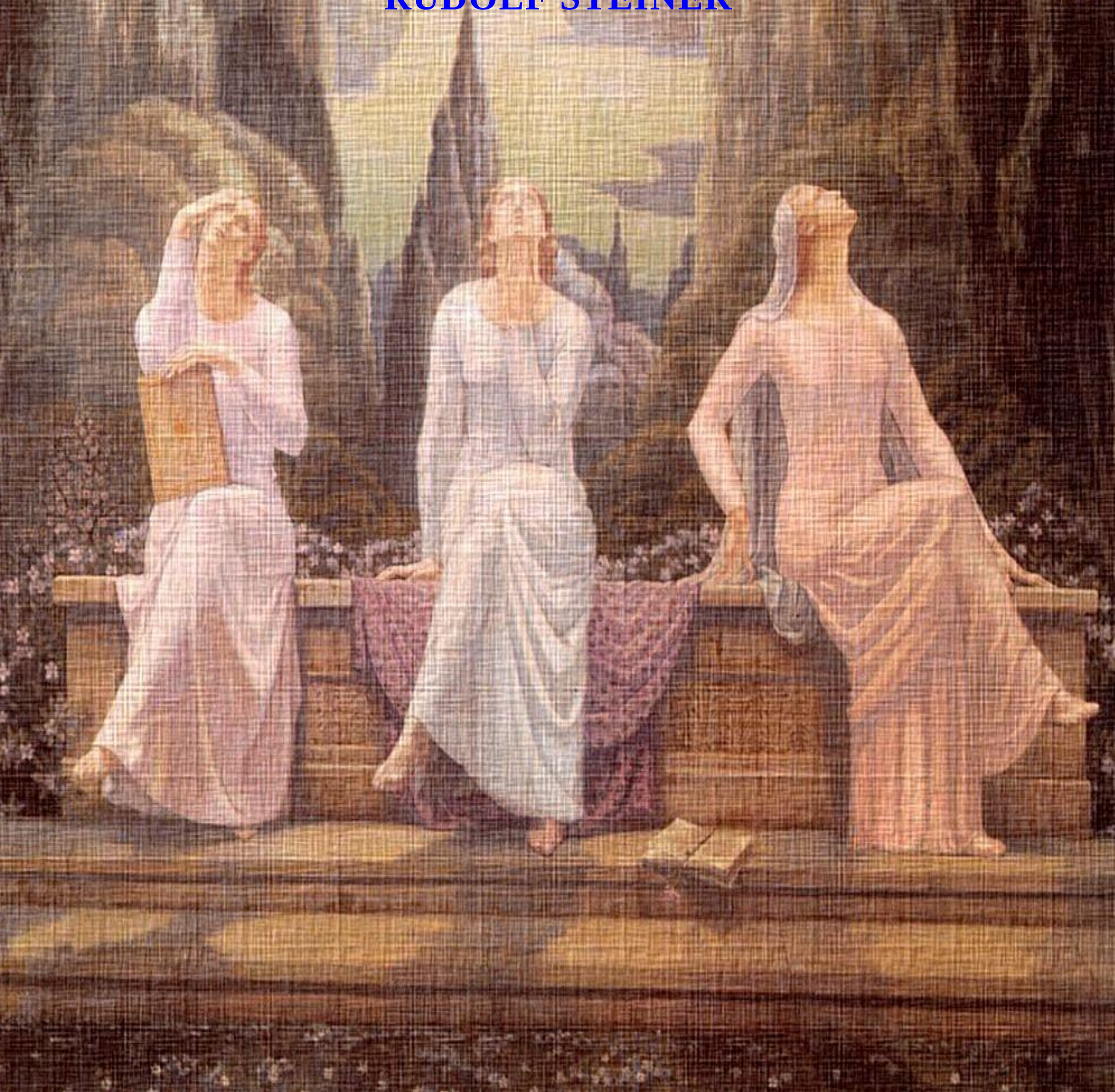
MICUL GHID
ÎN INSTRUIRE EZOTERICĂ

de

RUDOLF STEINER



CONȚINUT



DIN PARTEA TRADUCĂTORULUI

Aici se conţin extrase din cartea publicată în germană sub titlul *Anweisungen für eine esoterische Schulung* (vol. 42/245 în catalogul bibliografic, 1961). Ca bază pentru traducerea de faţă a servit varianta engleză ieşită sub titlul *Guidance in esoteric training*.

Este important ca simpleţea aparentă a exersării propuse să nu-l facă pe aspirant să se ocupe de ea cu 'mîinile lăsate'. Cea mai frumoasă şi în multe cazuri neaşteptată roadă va fi culeasă de cei care vor lua în serios aceste îndrumări şi le vor urma cu tenacitate.

Valoarea acestor îndrumări constă în primul rînd în aceea că ele descoperă *cum*-ul atingerii treptelor superioare ale dezvoltării umane.

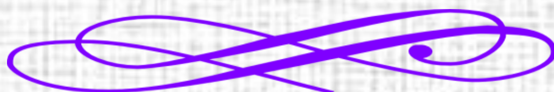
Este necesar de asemenea de subliniat ca aspiranţii să-şi urmeze inima, să fie ei înşişi, să nu-şi întoarcă urechea de la glasul inimii, ba din contra să fie cît de lucizi, deschişi şi atenţi posibil în faţa noilor experienţe şi a ecoului acestora în propriul suflet.

Cu toate că între timp au mai fost făcute publice şi alte traduceri – în română şi rusă – referitoare la aceste extrase, am ţinut totuşi să prezint şi această versiune,

dat fiind că, în opinia mea, noile traduceri au mici dar principiale erori în special în locurile ce se referă la meditaţie şi concentrare.

I-am atribuit acestei culegeri titlul de *Mic* Ghid, dat fiind că aceste extrase nu pot fi socotite ca fiind un ghid comprehensiv în instruirea esoterică. Cu toate acestea, acest Mic Ghid este un adevărat mărgăritar pe moşia înnobilării umane.

Andrei Onea
August 1999



NOTĂ INTRODUCTIVĂ

Conţinutul acestei cărţi este extras din materialele Şcolii ezoterice steineriene. Şcoala a existat timp de zece ani din 1904 pînă-n 1914, cînd dezlănţuirea primului război mondial i-a stăvilit continuarea. Pe parcursul acelei perioade Rudolf Steiner era încă în cadrul Societăţii Teosofîce, astfel că folosea cuvintele 'teosofie' şi "teosofic', deşi (după cum ne relatează în *Autobiografia* sa) întotdeauna în sensul în care de la bun început era îndreptată a sa ştiinţă spirituală antroposofică. După trecerea altor zece ani, cînd a fondat *Societatea Antroposofică Generală* şi devenise Preşedintele acesteia, ghidarea ezoterică din partea lui Rudolf Steiner a acelor membri care-o căutau a continuat într-un fel ceva diferit, într-o asociere mai strînsă cu organizarea şi orientarea Societăţii.

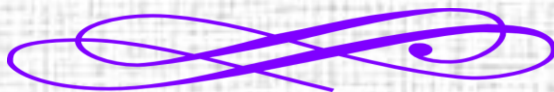
Curînd după instituirea Şcolii ezoterice în 1904 apăru publicarea descrierilor căii ce-ar trebui urmată de discipoli: în cartea *Teosofia*, într-o serie de eseuri *Cum se dobîndeşte cunoaşterea lumilor superioare?* (în formă de carte apărută în 1909) şi de asemenea în *Ştiinţa ocultă: o prezentare generală*, apărută la începutul anului 1910.

Din acestea este evident cît de necesară este exersarea

inteligenţei de zi cu zi, dezvoltată în lumea această fizică, precum şi asimilarea anumitor adevăruri esenţiale despre lumea spirituală cu ajutorul inteligenţei sale - înainte ca omul să insiste asupra intrării în lumea spirituală.

În 1947, treizeci şi trei de ani după ce primul război mondial a întrerupt Şcoala ezoterică şi doi ani după sfîrşitul celui de-al doilea război, Mărie Steiner, ca răspuns la rugăminţile din partea membrilor Societăţii Antroposofice, a lansat publicarea celor mai importante materiale ale Şcolii esoterice. Îşi făceau apariţia numeroase lucrări asupra metodelor orientale de instruire (yoga etc), astfel că obiectivul dumneaei era să contrapună acestora ceva din disciplina europeană a lui Rudolf Steiner. "Prin prestarea", scria ea într-o scrisoare, "a exemplelor din sfaturile prudente, oferite personal de Rudolf Steiner, am dorit să asigur apariţia unor lucruri din curentul rozicrucian care este mai conform epocii prezente decît metodele indiene şi tibetane."

Owen Barfield
1972



SARCINA ŞTIINŢEI SPIRITUALE

(Note de la o lecţie dată la Berlin în 1903 ori 1904)



Există un frumos cuvînt al lui Hegel: "Cel mai profund gînd este legat de Figura istorică, externă a lui Christos. Şi măreţia religiei creştine este că ea se potriveşte fiecărei etape de dezvoltare. Ea poate fi înţeleasă de cea mai naivă conştiinţă şi în acelaşi timp ea este o chemare pentru cea mai adîncă înţelepciune".

Faptul că religia creştină este inteligibilă pentru fiecare treaptă de conştientă este arătat de însăşi istoria dezvoltării sale. Înţeleasă corect, sarcina teosofiei, ori a ştiinţe spirituale în general, este de a arăta că religia creştină cheamă la pătrunderea în cele mai adînci învăţături de înţelepciune. Teosofia nu este o religie, ci un instrument pentru înţelegerea religiilor. Raportul ei faţă de documentele religioase este mai degrabă precum raportul matematicii faţă de scrierile prin care aceasta a fost original predată. Omul poate

înţelege matematica prin propriile-i facultăţi spirituale şi să înţeleagă legile spaţiului fără a se referi la vreun astfel de text timpuriu. Dar dacă el cu adevărat a asimilat adevărurile geometriei, atunci va preţui şi mai mult textele originale prin care legile acesteia au fost prezentate la început. La fel e cu teosofia. Izvoarele sale nu sînt în documente antice, ele nu-şi au sediul nici în tradiţie; ele originează din lumile spirituale. Acolo trebuie ele găsite şi cuprinse (înţelese) de dezvoltarea puterilor spirituale proprii ale omului, la fel precum el înţelege matematica prin eforturile de dezvoltare a facultăţilor intelectului său. Intelectul nostru, prin mijloacele căruia sîntem în stare să înţelegem legile lumii senzoriale, este sprijinit de un organ - creierul. In mod similar, în vederea cuprinderii legilor lumilor spirituale, avem nevoie de organe corespunzătoare.

Cum s-au dezvoltat organele noastre fizice? Fiindcă asupra lor au lucrat forţe din exterior: forţele Soarelui, forţele sunetului. Astfel au apărut ochii şi urechile - din organe neutre, insensibile în care, la început, lumea senzorială nu putea pătrunde, şi care s-au deschis pas cu pas. Dacă asupra organelor noastre spirituale lucrează forţe corespunzătoare, ele de asemenea se vor deschide.

Care deci sînt forţele care dau năvală asupra organelor noastre spirituale încă inerte? In cursul zilei, corpul

astral al omului modern este asaltat de forţe care-i stăvilesc dezvoltarea, ba chiar distrug astfel de organe pe care le poseda înaintea apariţiei conştiinţei clare de zi. În vremurile timpurii, omul primea impresii astrale directe. Lumea din jur îi vorbea prin imagini, prin forma în care se exprimă lumea astrală. Imagini şi culori vii, lăuntric organice pluteau liber în spaţiul din jur ca expresii ale plăcerii şi neplăcerii, simpatiei şi antipatiei. Mai tîrziu aceste culori se aşezaseră parcă pe suprafaţa lucrurilor, obiectele căpătînd astfel contururi definite. Aceasta se petrecea cînd corpul fizic al omului se solidifica tot mai mult şi devenea organizat mai înalt (mai complex). Cînd ochii lui s-au deschis pe deplin către lumina fizică, cînd vălul Mayei s-a aşternut peste lumea spirituală, corpul său astral primi impresiile lumii înconjurătoare prin intermediul corpurilor fizic şi eteric. Corpul astral la rîndu-i transmitea aceste impresii către 'Eu' şi din 'Eu' acestea se revărsau în conştiinţa sa. Astfel el era personal implicat şi necontenit activ. Dar forţele ce lucrau asupra-i nu mai erau plastice, formatoare aflate-n strînsă relaţie cu propria sa fiinţă; acestea erau forţe care-1 istoveau, îl distrugeau, pentru a-i trezi conştiinţa eului. Doar noaptea, cînd se cufunda în lumea ritmic-spirituală omogenă cu el, omul dobîndea noi puteri şi devenea capabil iarăşi de a transmite forţe corpurilor sale fizic şi eteric. Din acest conflict al impresiilor, din anihilarea organelor astrale care înainte lucrau inconştient în om îşi făcu apariţia viaţa

eului individual, conştiinţa de eu. Din viaţă - moarte; din moarte - viaţă. Cercul şarpelui era închis. Şi acum din această trezită conştientă de eu trebuiau să se reverse forţe care iarăşi ar aprinde viaţa în vestigiile defuncte ale fostelor organe astrale, dîndu-le formă şi modelîndu-le.

Omenirea se mişcă spre acest ţel, ghidată de Învăţătorii şi Călăuzitorii săi, marii Iniţiaţi, care-şi au drept simbol de asemenea şi semnul şarpelui. Este o educaţie spre libertate, de aceea de durată şi dificilă. Marii iniţiaţi ar fi putut să-şi uşureze sarcina, pentru ei şi pentru ceilalţi omeni, dacă ar prelucra corpul astral al oamenilor în decursul nopţii, cînd acesta este liber, în aşa fel încît din exterior să-i imprime organele astrale. Dar aceasta ar fi o acţiune în conştiinţa de vis a omului, o intervenţie în sfera libertăţii lui. Principiul cel mai înalt al omului, voinţa, nu s-ar fi dezvoltat niciodată. Omul este condus înainte treaptă după treaptă. Existară o iniţiere în înţelepciune, o iniţiere în sentiment, o iniţiere în voinţă. Adevăratul creştinism este înmănuncherea tuturor treptelor de iniţiere. Iniţierea antichităţii era prevestirea profetică, pregătirea. Încet şi treptat omul vremii de mai apoi s-a emancipat de iniţiatorul său, de guru. Înainte iniţierea se petrecea în adîncă conştientă de transă, dar echipată pentru a imprima în corpul fizic o amintire despre ceea ce se petrecuse în afara corpului fizic. De aici necesitatea desprinderii corpului eteric, purtătorul

memoriei, precum şi a corpului astral. Corpul astral şi cel eteric se cufundau împreună în Oceanul înţelepciunii, în Mahadeva, în Lumina lui Osiris. Această iniţiere avea loc în cea mai adîncă taină, în absolută recluziune. Nici vreunei adieri a lumii din afară nu-i era îngăduit să pătrundă aici. Omul era ca mort pentru viaţa exterioară; delicaţii germeni erau cultivaţi la adăpost de orbitoarea lumină a zilei.

Apoi iniţierea ieşi din întunericul ce învăluia Misteriile la lumina cea mai clară a zilei. Într-o măreaţă şi puternică personalitate, purtătoarea celui mai înalt Principiu unificator, a Cuvîntului – a Celui Care este expresia şi manifestarea Tatălui nevăzut, şi Care luînd forma umană deveni Fiul Omului şi astfel reprezentantul întregii omeniri, legătura unificatoare a tuturor eurilor – în Christos, Spiritul-Vieţii, Eternul Unificator, a fost împlinită iniţierea omenirii ca întreg, petrecîndu-se ca fapt istoric şi în acelaşi timp ca simbol, pe planul fizic. Atît de potent a fost acest Eveniment încît în fiecare individ care îşi modela viţa-şi conform acestuia continua să lucreze puterea Sa – pînă-n fizic, exprimîndu-se chiar în apariţia de stigmate şi în cele mai acute dureri. Simţurile erau zguduite pînă-n cele mai lăuntrice străfunduri. În valuri puternice îşi făcu apariţia o intensitate a trăirii emotive, asemenea căreia nici pînă la aceasta nici după nu străbătuse niciodată lumea. În Iniţierea de pe Cruce a Iubirii Divine avusese loc sacrificiul 'Eu'-lui

pentru toţi. Sîngele - expresia fizică a 'Eu'-lui - cursese din dragoste faţă de omenire, avînd aşa un efect încît mii s-au avîntat spre această Iniţiere, spre această Moarte, lăsîndu-şi sîngele să curgă din dragoste şi devoţiune pentru omenire. Niciodată n-a fost suficient subliniat cît sînge a curs astfel; gîndul acesta nu mai pătrunde în conştiinţa oamenilor, nici chiar în cercurile teosofice. Totuşi, valurile de ardoare care în acest sînge dăruit au coborît, iar apoi s-au înălţat, şi-au îndeplinit menirea. Ele au devenit izvoare de puternice impulsuri. Ele au copt omenirea pentru iniţierea voinţei.

Şi aceasta este moştenirea lui Christos.



CERINŢE GENERALE PE CARE TERBUIE SĂ ŞI LE PUNĂ FIECARE ASPIRANT LA DEZVOLTARE OCULTĂ

(Exerciţii subsidiare)

În cele ce urmează, sînt expuse condiţiile care trebuie să alcătuiască baza oricărei dezvoltări oculte. Nimeni să nu-şi imagineze că poate progresa prin oricare măsuri aplicate vieţii externe sau lăuntrice pînă nu va fi îndeplinit aceste condiţii. Toate exersările în meditaţie, concentrare, sau exerciţii de alte feluri, sînt fără valoare, de fapt într-o anumită privinţă dăunătoare chiar, dacă viaţa nu este reglată în acord cu aceste condiţii. Nici un fel de forţe nu-i pot fi împărtăşite de fapt unei fiinţe umane; totul ce se poate face este să se dezvolte forţele deja aflate în ea. Ele nu se dezvoltă de la sine, căci sînt obstructizate de piedici externe şi interne. Piedicile exterioare scad prin mijloacele regulilor de viaţă descrise mai jos; obstacolele lăuntrice – prin instrucţiuni speciale referitoare la meditaţie, concentrare ş.a.m.d.

<I> Prima condiţie este cultivarea unei gîndiri absolut lucide. În acest scop omul trebuie să se elibereze de forfota gîndurilor, măcar pentru un interval foarte scurt de timp pe parcursul zilei – circa cinci minute (cu cît mai mult, cu atît mai bine). El

trebuie să devină stăpîn pe lumea gîndirii sale. El nu este un astfel de stăpîn dacă circumstanţe externe – profesia, unele sau altele tradiţii, raporturile sociale, ba chiar apartenenţa la o anumită naţiune, vîltoarea zilnică a vieţii, anumite activităţi ş.a.m.d. – îi impun ce şi cum să gîndească. De aceea în decursul acestui scurt interval de timp, acţionînd în întregime din libera-i voinţă, el trebuie sa-şi golească sufletul de cursul ordinar, cotidian al gîndurilor şi din propria-i iniţiativă să-şi plaseze un singur gînd în centrul sufletului. Nu este nevoie ca acest gînd să fie unul deosebit sau interesant. Într-adevăr, va fi chiar mai bine pentru ceea ce trebuie obţinut într-o privinţă ocultă dacă este ales un gînd complet neinteresant şi nesemnificativ. Gîndirea este atunci impusă să acţioneze din plin din propria sa energie, pe cînd un gînd interesant ar trage după sine gîndirea. Este mai bine dacă această exersare a controlului gîndirii este efectuată ocupîndu-se de o gămălie de ac decît de Napoleon. Discipolul îşi spune: "Acum pornesc de la acest gînd şi prin propria mea iniţiativă lăuntrică eu voi asocia acestuia orice este obiectiv legat de el". La sfîrşitul intervalului gîndul ar trebui să fie la fel de colorat şi viu precum a fost la început. Exerciţiul este repetat zi de zi în decurs de cel puţin o lună; gîndul poate fi schimbat în fiecare zi, ori poate fi păstrat pentru mai multe zile. La încheierea exerciţiului este întreprinsă încercarea de a deveni pe deplin conştient de sentimentul lăuntric de fermitate şi siguranţă care

în curînd va fi observat acordînd o atenţie subtilă asupra propriului suflet; exerciţiul este apoi încheiat prin focalizarea gîndirii asupra capului şi mijlocul spatelui (creierul şi coloana vertebrală), de parcă în această parte a corpului se toarnă sentimentul de siguranţă.

<II> Cînd acest exerciţiu a fost practicat timp de aproximativ o lună, ar trebui să se treacă la a doua cerinţă. Încercăm să ne gîndim la vreo acţiune care în cursul ordinar al vieţii nu o practicăm. Apoi ne îndatorăm să îndeplinim această acţiune în fiecare zi. De aceea va fi bine să alegem o acţiune care poate fi îndeplinită în fiecare zi şi va ocupa o perioadă de timp cît mai lungă posibilă. Iarăşi, este mai bine să se înceapă cu o acţiune nesemnificativă la care trebuie să ne impunem; de exemplu, să udăm la un anumit timp din fiecare zi o floare ce-am procurat-o. După un anumit timp o a două acţiune similară ar trebui alăturată primei; apoi, o a treia, ş.a.m.d. ... atîtea cîte sînt compatibile cu îndeplinirea celorlalte îndatorii. Acest exerciţiu, de asemenea, ar trebui să dureze o lună. Dar, pe cît e posibil, pe parcursul acestei a doua luni, primul exerciţiu de asemenea ar trebui să continue, deşi el îşi pierde exclusivitatea din prima lună. Cu toate acestea, el nu trebuie neglijat, căci altfel curînd se va observa că roadele primei luni sînt pierdute şi neglijenţa gîndirii necontrolate revine din

nou. Trebuie de avut grijă ca aceste fructe odată cîştigate nicicînd să nu se mai piardă iarăşi. Dacă, prin exerciţiul al doilea, această iniţiativă de acţiune a fost atinsă, atunci, cu ajutorul atenţiei subtile, devenim conştienţi în suflet de sentimentul imboldului lăuntric spre activitate; vărsăm acest sentiment în corp, lăsîndu-1 să curgă în jos de la cap spre un punct aflat chiar de asupra inimii.

<III> În luna a treia, viaţa ar trebui centrată pe un nou exerciţiu – dezvoltarea unei anumitei cumpătări faţă de fluctuaţiile de bucurie şi tristeţe, plăcere şi durere; 'exaltările jubilaţiei' şi 'adîncurile disperării' ar trebui conştient înlocuite cu o dispoziţie echilibrată. Se are grijă ca nici o plăcere să nu ne lase furaţi, nici o tristeţe să nu ne tîrască în adîncuri, nici o trăire să nu ne ducă spre o necontrolată mînie ori necaz, nici o aşteptare să nu ne umple de nelinişte sau teamă, nici o situaţie să nu ne zăpăcească, ş.a.m.d. Să nu ne fie teamă că un astfel de exerciţiu ne-ar face viaţa aridă şi săracă; mai degrabă, se va remarca curînd că trăirile la care este aplicat acest exerciţiu sînt înlocuite de calităţi limpezite ale sufletului. Pe lîngă aceasta, dacă se menţine o atenţie subtilă, într-o bună zi se va face remarcată o linişte lăuntrică în corp; ca şi în cele două cazuri anterioare, turnăm în corp acest sentiment, lăsîndu-1 să se reverse de la inimă: spre mîini, picioare şi, în final, spre cap. Aceasta, fireşte, nu

poate fi efectuat după fiecare exerciţiu, căci avem de-a face nu cu un exerciţiu izolat ci cu o necontenită atenţie asupra vieţii lăuntrice a sufletului. Măcar o dată pe zi această linişte lăuntrică trebuie chemată la viaţă în suflet şi apoi trebuie să urmeze exerciţiul de revărsare a acesteia din inimă. Se menţine legătura cu exerciţiile din prima şi a doua lună, după cum în luna a doua s-a procedat eu exerciţiul primei luni.

<IV> În luna a patra, ca un nou exerciţiu, ar trebui cultivat ceea ce uneori e numită 'atitudine pozitivă' faţă de viaţă. Ea constă în a căuta întotdeauna partea bună, demnă de laudă, frumoasă ş.a.m.d. în toate fiinţele, în toate experienţele şi-n toate lucrurile. Această calitate a sufletului este cel mai bine caracterizată de o legendă persană despre Christos Iisus. Într-o zi, pe cînd El mergea cu discipolii Săi, ei văzură lîngă drum un cîine mort, intrat deja într-o stare de descompunere avansată. Toţi ucenicii se întoarseră de la priveliştea dezgustătoare; numai Christos Iisus nu sa mişcat ci a privit gînditor la trup şi spuse: "Ce minunaţi dinţi are animalul!" Unde alţii vedeau doar ceva respingător, neplăcut, El căuta frumosul. Aşa trebuie şi discipolul ezoteric să tindă să caute pozitivul în orice fenomen şi-n orice fiinţă. El va remarca curînd că sub un înveliş respingător există o frumuseţe ascunsă, că chiar sub înfăţişarea unui criminal există un bun ascuns, că sub masca unui

nebun este ascuns într-un fel sufletul divin.

Într-o anumită măsură acest exerciţiu este legat de ceea ce se numeşte 'reţinerea de la criticism'. Nu trebuie înţeles aceasta în sensul că negrul să se numească alb iar albul negru. Există, oricum, o diferenţă dintre o judecată care, pornind doar de la propria persoană, este colorată de elementul simpatiei şi antipatiei personale, şi o atitudine care intră afectuos în fenomenul sau fiinţa străină, întrebînd întotdeauna: "Cum a ajuns acesta să fie aşa sau să acţioneze astfel?" Atitudine ca aceasta va fi mai degrabă din propria-i natură pornită să acorde ajutor cînd dă de ceva imperfect decît pur şi simplu să găsească defectul şi să critice.

Obiecţia că însăşi circumstanţele vieţii oamenilor îi obligă pe mulţi să găsească defectul şi să condamne nu este validă aici. Pentru că în astfel de cazuri circumstanţele sînt de aşa natură că persoana în cauză nu poate parcurge o adevărată educaţie ocultă. Există într-adevăr multe circumstanţe în viaţă care fac imposibilă şcolarizarea ocultă, dincolo de un prag anumit. Într-un aşa caz persoana n-ar trebui să dorească nerăbdător, în ciuda situaţiei, să efectueze progresul ce este posibil doar în anumite condiţii. .

Acel care în mod conştient se orientează, timp de o lună, spre aspectul pozitiv al tuturor experienţelor sale

va remarca treptat că în el se strecoară un sentiment de parcă pielea sa îi devine permeabilă din toate părţile, şi de parcă sufletul său larg i se deschide faţă de diverse procese ascunse şi delicate din mediul său care pînă atunci îi scăpau cu totul atenţiei. Punctul important este să se combată un neajuns foarte prevalent al atenţiei faţă de aceste lucruri subtile. Dacă într-o bună zi s-a remarcat că sentimentul descris se exprimă în suflet ca un fel de beatitudine, trebuie depus eforturi în cuget de a îndrepta acest sentiment spre inimă iar de aici să se lase să se reverse în ochi şi apoi în spaţiul din faţă şi din jur. Prin aceasta se va remarca că e dobîndită o intimă relaţie cu acest spaţiu din jur. Omul parcă creşte dincolo de sine. El învaţă să privească o parte a ambianţei sale ca ceva ce face parte din el însuşi. Acest exerciţiu cere concentrare destul de mare şi, pe lîngă aceasta, recunoaşterea faptului că toate sentimentele de excitare, toate pasiunile, toate emoţiile supra-exuberante au un efect absolut distructiv asupra stării indicate. Exerciţiile lunilor precedente se repetă, după cum s-a indicat anterior.

 În luna a cincia, ar trebui efectuate eforturi pentru a dezvolta sentimentul de întîmpinare a oricărei experienţe noi cu o deschidere completă. Discipolul ezoteric trebuie să se debaraseze total de atitudinea care, în faţa a ceva abia auzit sau văzut, exclamă:

"Aşa ceva n-am mai auzit; aşa ceva n-am mai văzut vreodată; nu cred aşa ceva – aceasta-i o iluzie!" În fiecare moment el trebuie să fie gata să întîlnească şi să accepte experienţe absolut noi. Ceea ce era recunoscut de el pînă acum ca fiind în conformitate cu legea firească, sau ce a recunoscut ca fiind posibil, nu ar trebui să împiedice acceptarea unui nou adevăr. Deşi exprimat destul de radical, este absolut corect că dacă cineva vine la discipolul ezoteric şi-i spune: "În astă noapte clopotniţa cutării şi cutării biserici s-a înclinat cu totul!", ezoteristul ar trebui să lase o portiţă descinsă pentru cazul imprevizibil cînd convingerile sale în cunoştinţele precedente despre legile fireşti ar putea fi îmbogăţite cumva printr-un fapt aparent atît de nemaipomenit.

Dacă el îşi îndreaptă atenţia în luna a cincia spre dezvoltarea acestei dispoziţii a gîndirii, va remarca strecurarea în sufletul său a unui sentiment de parcă ceva ar căpăta viaţă, ar prinde mişcare în spaţiul referit în legătură cu exerciţiul pentru luna a patra. Acest sentiment este deosebit de delicat şi subtil. Trebuie să te strădui să fii atent la această delicată vibraţie în mediu şi să o laşi să pătrundă prin toate cele cinci simţuri, în special prin ochi, urechi şi prin piele, în sensul în care această din urmă conţine simţul căldurii. Pe această treaptă a dezvoltării ezoterice, se acordă mai puţină atenţie impresiilor efectuate de aceşti stimuli asupra altor simţuri: de gust, miros şi

pipăit. Pe această treaptă încă nu este posibil să se facă deosebire dintre numeroase influenţe rele care se întreţes cu influenţele bune în această sferă; de aceea discipolul lasă această sarcină în seama unei etape de mai tîrziu.

<VI> În luna a şasea, trebuie depusă străduinţa de a repeta toate cele cinci exerciţii din nou, sistematic şi în alternare regulată. Pe această cale se va dezvolta treptat un frumos echilibru al sufletului. Se va remarca, în special, că precedentele insatisfacţii de anumite fenomene şi fiinţe ale lumii dispar complet. O dispoziţie care împacă toate experienţele pune stăpînire pe suflet, o dispoziţie care nicidecum nu este indiferenţă, ci dimpotrivă, pentru prima dată îl face pe om în stare să activeze în lume pentru adevăratul ei progres şi îmbunătăţire. Omul ajunge la o înţelegere liniştită a lucrurilor care erau înainte destul de închise sufletului său. Însăşi mişcările şi gesturile persoanei se schimbă sub influenţa unor asemenea exerciţii, şi dacă într-o zi ea poate observa de fapt că caracterul scrisului său s-a schimbat, atunci ea poate să-şi spună că este aproape de a ajunge la o primă treaptă pe drumul evolutiv. Încă o dată, trebuiesc accentuate două lucruri:

Primul: cele şase exerciţii descrise anihilează influenţa vătămătoare pe care pot s-o aibă alte exerciţii oculte,

astfel încît rămîne doar favorabilul. Al doilea: doar aceste exerciţii asigură că eforturile în meditaţie şi concentrare vor avea un rezultat pozitiv. Ezoteristul nu trebuie să rămînă satisfăcut doar cu îndeplinirea, oricît de conştientă, a cerinţelor moralităţii convenţionale (uzuale), căci acest fel al moralei poate fi extrem de egoist, dacă o persoană îşi spune: "Voi fi bun pentru ca să fiu considerat bun". Ezoteristul nu face ceea ce-i bine pentru ca doreşte să fie considerat bun, ci pentru că pas cu pas el recunoaşte că doar binele duce evoluţia înainte şi că răul, stupiditatea şi urîţenia ridică obstacole în calea acestei evoluţii.



PENTRU ZILELE SĂPTĂMÎNII

Discipolul trebuie să acorde atenţie prudentă anumitor activităţi din viaţa sufletului care de obicei sînt efectuate fără grijă şi neatent. Sînt opt asemenea activităţi.

Fireşte, este cel mai bine să te ocupi doar de un singur exerciţiu pentru un timp – de exemplu o săptămînă sau două – apoi de al doilea ş.a.m.d., pentru ca apoi să reîncepi din nou cu primul. Cel de-al optulea exerciţiu însă este cel mai bine să se facă zilnic. Atunci treptat dobîndeşti adevărata cunoaştere de sine şi îţi dai seama de progresele făcute. Mai tîrziu - începînd cu Sîmbăta - celui de-al optulea exerciţiu i se poate alătura zilnic cîte un altul, cu durata de circa cinci minute, aşa încît fiecare zi din săptămînă să-şi aibă exerciţiul său relevant. Astfel: Sîmbătă - părerea; Duminică - judecata; Luni - vorbirea; Marţi - acţiunea; Miercuri - atitudinea, ş.a.m.d.

SÎMBĂTĂ

Atenţie la propriile-ţi idei (reprezentări, gînduri).

Nutreşte doar gînduri semnificative. Învaţă pas cu pas să distingi în gânduri esenţialul de neesenţial,

durabilul de tranzitoriu, adevărul de simplă părere.

Cînd asculţi vorba cuiva, încearcă şi devin-o destul de tăcut lăuntric, reţinîndu-te de la orice aprobare, şi cu atît mai mult de la orice judecată dezaprobatoare (criticism, respingere), chiar în gînduri şi sentimente.

Aceasta poate fi numit: 'PĂRERE JUSTĂ'.

DUMINICĂ

Să te determini asupra unui lucru, chiar şi cînd este vorba de cele mai nesemnificative chestiuni, doar după cugetare pe deplin întemeiată. Orice comportament negîndit, toate acţiunile fără sens, ar trebui ţinute departe de suflet. Pentru orice, omul ar trebui întotdeauna să aibă motive bine cîntărite. Şi trebuie neapărat să te abţii de la acţiuni pentru care nu există vreun motiv demn de urmat.

Odată ce eşti convins de justeţea deciziei, trebuie să te ţii strîns de ea, cu fermitate lăuntrică.

Aceasta poate fi numit: 'JUDECATĂ JUSTĂ', luată independent de simpatie şi antipatie.

LUNI

Vorbirea. Doar ceea ce are sens şi valoare ar trebui să

iasă de pe buzele celui care tinde spre o dezvoltare superioară. Orice vorbă doar pentru a omorî timpul este dăunătoare în acest sens.

Felul obişnuit de conversaţie, o amestecătură alandala de remarci, ar trebui evitat. Aceasta nu înseamnă să te închizi de la contactul cu semenii; tocmai prin astfel de contacte vorbirea ar trebui treptat adusă spre semnificativ. Adopţi o atitudine gînditoare faţă de orice cuvînt şi răspuns, luînd în consideraţie toate aspectele. Niciodată nu vorbi fără rost - păstrează bucuros tăcerea. Încearcă să nu vorbeşti prea mult ori prea puţin. La început ascultă în tăcere; apoi reflectă la ceea ce-a fost spus.

Acest exerciţiu poate fi numit: 'VORBIRE JUSTĂ'.

MARŢI

Acţiunile exterioare. Acestea n-ar trebui să-i tulbure pe semenii noştri. Cînd o ocazie te îndeamnă spre acţiune din propria-ţi fiinţă lăuntrică, cugetă cu grijă cum poţi cel mai bine face faţă situaţiei – pentru bunul general, fericirea durabilă a omului, eternul.

Cînd acţionezi din acord propriu, din propria-ţi iniţiativă: în prealabil să iei în consideraţie cît mai temeinică efectul acţiunilor.

Aceasta se numeşte: 'ACŢIUNE JUSTĂ'.

MIERCURI

Ordonarea vieţii. Trăieşte în conformitate cu Natura şi Spiritul. Să nu te îneci în nimicurile externe ale vieţii. Să eviţi toate ce aduc tulburare şi grabă în viaţă. Nu te pripi la nimicuri, dar nici leneş să nu fii. Priveşte la viaţă ca la mijloc de a lucra întru dezvoltarea superioară şi comportă-te respectiv.

În această legătură se vorbeşte despre: 'PUNCTUL DE VEDERE (ATITUDINEA, COMPORTAMENTUL) JUST'.

JOI

Strădania omenească. Să ai grijă să nu faci nimic ce-ţi stă dincolo de puterile tale – dar nici să nu laşi nimic nefăcut din cele ce-ţi stau în puteri.

Priveşte dincolo de cotidian, momentan, şi puneţi ţeluri şi idealuri legate de îndatoririle superioare ale fiinţei umane. De pildă, în sensul exerciţiilor prescrise, să te străduieşti să te dezvolţi astfel încît să fii în stare să-ţi ajuţi şi să-ţi sfătuieşti semenii – chiar dacă nu în viitorul imediat.

Aceasta poate fi rezumat ca: 'DE A LĂSA TOATE

EXERCIŢIILE PRECEDENTE SĂ DEVINĂ UN OBICEI'.

VINERI

Strădania de a învăţa de la viaţă cît mai mult posibil.

Nimic nu trece pe lîngă noi fără să ne ofere prilejul de a strînge experienţe ce sînt folositoare pentru viaţă. Dacă ai făcut ceva greşit sau imperfect, aceasta devine un motiv ca în viitor acest lucru să fie făcut corect sau mai perfect.

Dacă vezi pe alţii făcînd ceva, observă-i într-un scop asemănător (nu însă cu răceală şi fără participare afectuoasă). Şi nu fă nimic fără a privi înapoi spre experienţele trecute ce pot fi utile la hotărîrile şi acţiunile tale.

Poţi învăţa de la fiecare – chiar şi de la copii, dacă eşti atent.

Acest exerciţiu se numeşte: 'MEMORIE JUSTĂ' (Ţine aminte la cele învăţate din experienţă).

SUMAR

Priveşte din cînd în cînd în interiorul tău, chiar dacă doar pentru cinei minute zilnic, la aceeaşi oră. Făcînd

aşa cufundă-te în lăuntrul tău, sfătuieşte cu grijă cu tine însuţi, verifică-ţi şi formează-ţi principiile de viaţă, recapitulează-ţi cunoştinţele – ori neajunsul acestora – cîntăreşte-ţi îndatoririle, cugetă la conţinutul şi adevăratul scop al vieţii, fii cuprins de adevărată durere din cauza erorilor şi imperfecţiunilor tale. Într-un cuvînt: străduieşte-te să descoperi esenţialul, durabilul, şi tinde cu seriozitate spre ţelurile aflate în acord cu aceasta: de pildă, virtuţile ce trebuiesc dobîndite. (Să nu se cadă în greşeala de a te consola în gîndul că ai făcut ceva bine, ci să te străduieşti mereu spre standardele superioare.)

Acest exerciţiu se numeşte: 'EXAMINARE (CON-TEMPLARE) JUSTĂ'.



EXERCIȚIUL PRINCIPAL

Dimineaţa devreme, imediat după trezire, înainte ca orice alte impresii să fi pătruns sufletul, discipolul se dăruie meditaţiei. El se străduie să atingă o linişte lăuntrică completă, ceea ce înseamnă că toată atenţia este retrasă de la impresiile ce vin din afară şi din toate amintirile legate de viaţa cotidiană. El depune de asemenea eforturi pentru a-şi elibera sufletul de toate grijile şi tulburările, care ar putea să-1 deranjeze în acest moment. Apoi începe meditaţia. Pentru a facilita această linişte lăuntrică, conştiinţa este înainte de toate îndreptată spre o singură idee, de pildă spre cea de 'LINIŞTE', iar apoi acestei idei i se permite să dispară din conştiinţă, astfel încît în suflet să nu mai rămînă nici o reprezentare; apoi în suflet să vieţuiască doar conţinutul următoarelor şapte rînduri. Aceste şapte rînduri trebuie să trăiască în conştiinţă timp de cinci minute. Dacă alte reprezentări vor să se intercaleze, discipolul se întoarce din nou numai la aceste şapte rînduri, în contemplaţie profundă:

În razele pure ale luminii
Străluceşte divinitatea lumii.
În dragostea pură față de toate ființele
Străluceşte divinul sufletului meu.
Eu odihnesc în divinitatea lumii;

Eu mă voi găsi pe mine însumi
În divinitatea lumii.

După ce s-a exersat astfel timp de cinci minute, discipolul trece la următoarele: El face o calmă, puternică inspiraţie; după inspiraţie el expiră la fel de calm şi puternic, aşa ca între inspiraţie şi expiraţie să nu fie nici o pauză. Apoi el se abţine de la respiraţie pentru o scurtă perioadă, străduindu-se totuşi ca aerul să rămînă total în afara corpului. Trebuie respectate cu aproximaţie următoarele raporturi de timp: Durata inspiraţiei este opţională, ajustată în conformitate cu capacităţile fiecăruia; expiraţia ar trebui să dureze de două ori mai lung decît inspiraţia, iar reţinerea de la respiraţie – de trei ori mai lung decît inspiraţia. Dacă, de pildă, două secunde sînt necesare pentru inspiraţie, atunci patru secunde ne ia expiraţia, şi şase secunde – reţinerea de la respiraţie. Acest ciclu – inspiraţie, expiraţie, abţinere de la respiraţie – este repetat de patru ori.

Cînd se inspiră şi se expiră mintea e golită de orice gînd şi întreaga atenţie este îndreptată spre respiraţie; iar în timpul primei reţineri discipolul se concentrează asupra punctului plasat între şi puţin în spatele sprîncenelor, la rădăcina nasului, înlăuntrul părţii frontale a creierului, în timp ce-şi umple conştiinţa exclusiv cu cuvintele:

EU SÎNT.

Pe parcursul celei de-a doua reţineri, el se concentrează asupra unui punct din lăuntrul laringelui, în timp ce-şi umple conştiinţa exclusiv cu reprezentarea:

ASTA GÎNDEŞTE.

Pe parcursul celei de-a treia reţineri, el se concentrează asupra braţelor şi mîinilor. Mîinile se ţin fie împreunate, sau dreapta peste stînga. În acelaşi timp, îţi umpli conştiinţa exclusiv cu reprezentarea:

EA SIMTE.

Pe parcursul celei de-a patra reţineri, te concentrezi asupra întregii suprafeţe a corpului; adică, ţii în închipuire întreaga-ţi corporalitate cu cea mai înaltă claritate posibilă şi-ţi umpli conştiinţa cu reprezentarea:

EL VOIEŞTE.

Dacă aceste exersări în concentrare sînt continuate energic timp de cîteva săptămîni, se va simţi ceva la acele puncte asupra cărora s-a focalizat conştiinţa: la rădăcina nasului, în laringe, un curent în mîini şi braţe şi pe întreaga suprafaţă exterioară a corpului.

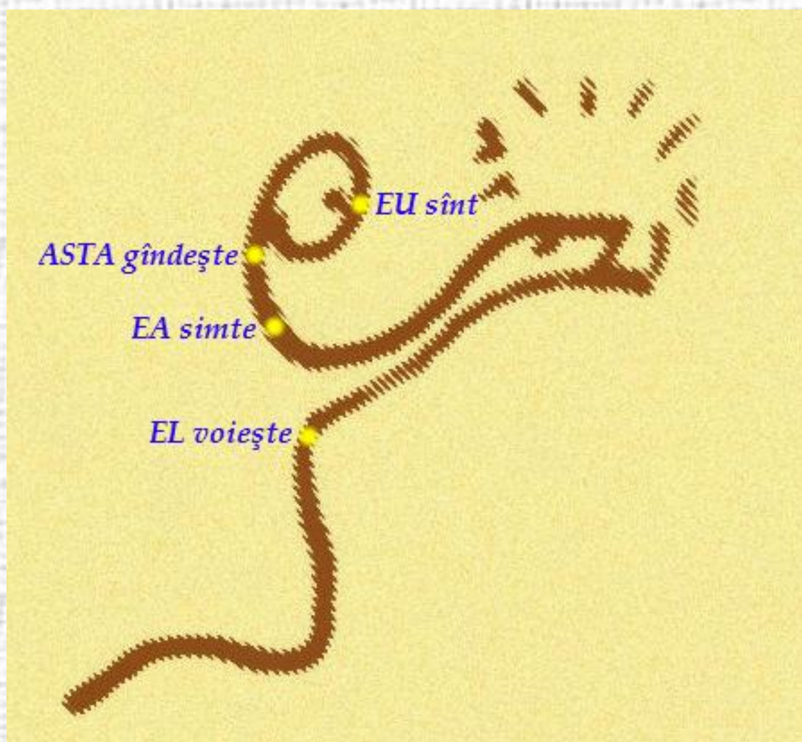
Concentrîndu-se asupra braţelor şi mîinilor, discipolul va avea senzaţia de parcă o forţă îi desface mîinile; el le lasă să se desfacă, urmînd cursul forţei, dar nu îşi sugerează sie-şi acest lucru. Această senzaţie trebuie să vină de la sine însăşi.

În 'ASTA GÎNDEŞTE', 'ASTA' semnifică Gîndirea cosmică universală care ar trebui să trăiască ca putere impersonală în cuvintele noastre. În ''EA SIMTE', 'EA' semnifică Sufletul cosmic (Simţirea cosmică) – aceasta înseamnă că noi am trebui să simţim, nu personal ci impersonal, în sensul în care sufletul cosmic este impersonal. În 'EL VOIEŞTE', 'EL' semnifică Dumnezeu, în a Cărui voinţă ne încredinţăm întreaga fiinţă.

Cînd discipolul a executat aceste patru exerciţii respiratorii, el îşi umple conştiinţa pentru un timp, exclusiv, cu una din reprezentările în care el este absorbit total, astfel că pe parcursul acestei perioade nimic altceva nu mai este prezent în suflet. Reprezentarea este una din următoarele:
'PUTEREA MEA',
'EU ÎN MINE',
'EU VOIESC',
'EU SÎNT STATORNIC',
'LINIŞTE ÎN TĂRIE, TĂRIE ÎN LINIŞTE',
'CĂLDURĂ SUFLETEASCĂ MĂ STRĂBATE'.

După aceasta trecem la o completă absorbţie, timp de cinci minute, în idealul nostru divin. Acest exerciţiu trebuie efectuat cu cea mai înaltă devoţiune şi cucernicie.

Întreaga meditaţie nu durează mai mult de cincisprezece minute. În toate perioadele specificate, nu ne orientăm după ceas, ci după simţirea interioară. Se are grijă să se ia o astfel de poziţie a corpului încît aceasta să nu ne sustragă (de exemplul din cauza incomodităţii obositoare).



****

Precedenta zicere meditativă în altă formă:

În razele pure ale luminii
Străluceşte divinitatea lumii.
În purul foc al eterului
Străluceşte înalta putere a eului.
Eu odihnesc în divinitatea lumii;
Eu mă voi găsi pe mine însumi
În divinitatea lumii.

****

Preferinţă se dă hranei vegetariene şi băuturii nealcoolice.

****

RO(MD)	*ENG*	*GERM*	*RUS*
EU sînt	I am	ICH bin	Я есмь
ASTA gîndeşte	IT thinks	ES denkt	ЭТО мыслит
EA simte	SHE feels	SIE fühlt	ОНА чувствует
EL voieşte	HE wills	ER will	ОН волеет

LĂMURIRE LA EXERCIŢIUL PRINCIPAL

Celui care tinde spre dezvoltare ezoterică trebuie, înainte de toate, să-i fie limpede că anumite formule extrem de simple ascund o forţă ce devine activă dacă aceste formule sau propoziţii sînt trăite viu în suflet. El nu cuprinde corect ceea ce implică aceasta, dacă încearcă să înţeleagă astfel de propoziţii doar cu intelectul. Ele, pur şi simplu, îi vor vorbi foarte puţin pe această cale. El trebuie pentru un anumit timp să-şi umple întreaga fiinţă lăuntrică cu o astfel de propoziţie, revărsîndu-se-n ea cu toate puterile sufletului. O astfel de propoziţie este: 'EU SÎNT'.

Întregul mister al existenţei umane prezente rezidă, de fapt, în această propoziţie. Doar o fiinţă ce posedă o formă exterioară similară celei a omului pământean contemporan este capabilă să gîndească, simţească şi să pătrundă cu voinţă aceste cuvinte. Figura unei asemenea fiinţe trebuie să se fi constituit în aşa fel încît ţinta tuturor forţelor active în corp era forma frunţii boltite înaintate. Această frunte boltită şi 'EU SÎNT' merg mînă-n mînă. În perioadele timpurii din evoluţia formei umane, a existat o treaptă cînd această înfăţişare încă nu articulase încă o asemenea frunte. La acel timp 'EU SÎNT' nu putea fi nici gîndit, nici voit, nici simţit lăuntric. Ar fi însă greşit să se creadă

că forma corpului, descrisă mai sus, ar putea să genereze 'EU SÎNT'-ul. Acest 'EU SINT' exista deja, numai că nu se putea manifesta într-o formă corespunzătoare. Aşa după cum se exprimă în forma corporală a omului, astfel, într-o perioadă mai devreme, 'EU SÎNT' se exprima într-o lume a sufletului. Şi tocmai această forţă a 'EU SÎNT' e cea care, unindu-se într-un trecut îndepărtat cu corpul omenesc far' formaţiunea frunţii de azi, a generat formarea frunţii boldite. Aşa se face că omul, printr-o cufundare adîncă în 'EU SÎNT', poate simţi în sine forţa care la modelat dîndu-i forma prezentă. Iar această forţă este superioară forţelor care în viaţa lui ordinară sînt astăzi active în lăuntrul său. Căci forţa creatoare a sufletului este cea care modelează natura trupească din sufletesc.

Astfel, acel care ţinteşte spre esotericism trebuie, pentru o scurtă perioadă, să vieţuiască pe deplin în 'EU SÎNT'. El trebuie să gîndească 'EU SÎNT'-ul, simţind totodată în sine însuşi ceva de felul ăsta: "Eu mă bucur că pot participa, ca fiinţă de sine stătătoare, la lucrarea modelării lumii". Şi el trebuie de asemenea să trăiască ceva de genul acesta: "Eu voiesc propria-mi existenţă; eu mă hotărăsc să mă plasez pe mine însumi în întregul context al lumii". Dacă omul concentrează toate acestea într-un unic, lăuntric act al conştiinţei, şi-şi transpune în acelaşi timp întreaga forţă a conştiinţei spre regiunea frunţii şi a părţilor

interioare ale creierului aflate sub ea, atunci el cu adevărat se transpune într-o lume superioară din care s-a realizat alcătuirea frunţii sale.

Să nu creadă, totuşi, că poate să pătrundă-n aceste lumi superioare mîine dimineaţa. El trebuie să aibă răbdarea de a efectua această meditaţie zi de zi, iarăşi şi iarăşi din nou, pentru un timp lung. Dacă are această răbdare, atunci, după o perioadă de vreme, el va remarca răsărind în el un gînd – care nu mai este pur şi simplu un concept, ci un gînd abundînd de viaţă şi forţă. Îşi va putea spune: "Forţa ce se conţine în sămînţa unei plante, impulsionînd-o să formeze organele plantei, trebuie să fie lăuntric vie, la fel ca acest gînd al meu este". Şi curînd acest gînd i se va revela de parcă emană lumină. În această radiere lăuntrică a luminii omul se simte fericit, plin de bucuria existenţei. Îl străbate un sentiment care poate fi descris doar ca 'dragoste plină de bucurie în existenţa creatoare'. Iar Voinţei i se împărtăşeşte o forţă ca şi cum gîndul emană căldură prin voinţă, energizînd-o. Toate acestea pot fi dobîndite de om din adîncirea sa justă în 'EU SÎNT'. Treptat ei îşi va da seama că pe această cale în el se naşte cea mai înaltă forţă intelectuală, psihică şi morală, şi că astfel el intră într-o relaţie din ce în ce mai conştientă cu o lume superioară.

O a doua propoziţie de acest fel este: 'ASTA

GÎNDEŞTE'. Această 'ASTA GÎNDEŞTE' reprezintă – într-un fel similar celui descris pentru 'EU SÎNT' – forţa prin care din lumile superioare a fost plăsmuită forma organelor de vorbire ale omului. Cînd gîndirea încă funcţiona într-o lume sufletească superioară şi nu într-un corp omenesc, ea acţiona din această lume superioară în aşa mod încît i-a încorporat formei umane organele vorbirii pînă atunci absente-n ea. Dea ceea, dacă discipolul ezoteric îşi plasează gîndirea, simţirea şi voinţa în adîncurile lui 'ASTA GÎNDEŞTE', concentrîndu-şi în acelaşi timp conştiinţa asupra zonei laringelui, în el va răsări trăirea forţei sufleteşti creative care din lumile superioare s-a manifestat în crearea organelor vorbirii. Dacă iarăşi are răbdarea descrisă mai sus, el va avea trăirea cum din 'ASTA GÎNDEŞTE' ies raze care sînt ca deschiderea armoniilor muzicii spirituale; ele-l umplu cu un sentiment de pietate sacră, şi în acelaşi timp cu o forţă care-i spune: "Ceea ce eu voiesc, ca om, treptat va deveni tot mai înţelept". Va primi o presimţire a acelei forţe care, ca forţă divin-spirituală, se revarsă prin cosmos, aducînd în ordine toate lucrurile – după măsură (mărime), număr şi greutate.

O a treia propoziţie este 'EA SIMTE'. În vremuri şi mai îndepărtate, forţa acesteia la fel încă nu era prezentă în interiorul omului ci se găsea într-o lume sufletească superioară. Acţionînd în jos din acea lume

superioară, ea modela forma corpului omenesc. Pînă atunci nu exista nici o deosebire dintre mîini şi picioare; ele erau organe de mişcare formate la fel. De aceea omul încă nu-şi dobîndise mersul vertical. A fost un mare pas înainte în evoluţia umană cînd organele sale anterioare de mişcare au fost transformate în organe de lucru manual. El deveni astfel capabil să-şi asume mersul vertical şi să-şi învingă natura inferioară, căci privirea-i era acum îndreptată-n larg şi-n sus spre lumile cereşti ale Spiritului. Prin aceasta, el pentru prima dată deveni în stare să-şi formeze de asemenea şi karma. Căci doar cînd o fiinţă posedă această formă particulară, acţiunile sale încep a-i sta în propria-i responsabilitate individuală.

S-a întîmplat, deci, astfel că fiinţele spirituale transformau omul prin aceea că revărsau în el forţa de 'EA SIMTE', care înainte se regăsea doar în ele. Dacă, deci, discipolul ezoteric se adînceşte în 'EA SIMTE', iarăşi în modul descris mai sus, el se ridică la respectivele puteri creatoare din lumile superioare. Şi odată cu 'EA SIMTE' el trebuie să-şi concentreze întreaga conştientă asupra braţelor şi mîinilor sale. Din gîndul 'EA SIMTE' spre el se ca revărsa atunci o trăire a unei vieţi de o beatitudine de nedescris. Acest sentiment poate fi caracterizat ca cel de 'dragoste în existenţa activă'. Astfel el devine conştient de felul cum dragostea creativă curge prin spaţiul cosmic şi

prin acţiunea sa revarsă în toate suflul de viaţă.

O a patra propoziţie este 'EL VOIEŞTE'. Prin puterea acesteia într-un trecut îndepărtat corpul omului, ca un întreg, a fost pentru prima dată separat de mediul său ca fiinţă independentă.

Înainte ca această forţă să fi lucrat asupra lui din lumile superioare, corpul omenesc nu era izolat din toate părţile printr-o piele exterioară. Curenţi de substanţă mereu curgeau din toate părţile în corp şi din el într-afară. Acesta nu avea viaţă de sinestătătoare, ci era total cufundat în viaţa ambianţei. În acea epocă, fireşte, ambianţa era destul de diferită de cea actuală. Dacă discipolul ezoteric iarăşi îşi adînceşte toată gîndirea, simţirea şi voinţa în 'EL VOIEŞTE', concentrîndu-şi conştiinţa asupra întregii suprafeţe exterioare a pielii, el se transpune treptat în sublimele forţe creative ale lui 'EL VOIEŞTE'. Acestea sînt forţele lumii suprasensibile prin care lucrurilor din lumea sensibilă li se atribuie forma şi constituţia. Dacă are suficientă tenacitate, fiinţa umană va simţi, într-o trăire adînc lăuntrică a acestui gînd, de parcă este ridicată de asupra întregii existenţe senzorial-corporale şi priveşte-n jos spre cîmpul creaţiei sensibile pentru a acţiona asupra acesteea în conformitate cu gîndurile divine dobîndite în lumea spirituală. Forţa care provine din acest gînd este cea de a te simţi

bucuros transpus în pura spiritualitate şi dobîndirea unei conştiinţe că din regiunile superioare poţi aduce-n lumea sensibile ceea de ce ea are nevoie.

****

În timp ce se adînceşte în aceste gînduri-forţe, ezoteristul va trebui simultan să-şi focalizeze atenţia asupra procesului său de respiraţie şi, pentru un scurt timp, îl va transforma dintr-un proces inconştient într-un act conştient reglat. Căci în timp ce forţele care lucrau din lumile superioare asupra formei omului dădeau naştere transformării indicate, aceleaşi forţe modelau, în această formă, actualul sistem de respiraţie – sistem necesar unei fiinţe al cărei corp are o existenţă autonomă, lucrarea mîinilor căreia îi stă în propria-i responsabilitate, ale cărei organe de vorbire pot transpune trăirile din viaţa sufletească în sunete audibile în exterior. Ascensiunea spre regiunile superioare creatoare este stimulată prin orientarea atenţiei la procesul de respiraţie.

****

Dacă discipolul ezoteric învaţă astfel treaptă cu treaptă să trăiască în mod conştient forţele cosmice superioare, care cu-adevărat întotdeauna se află în el în stare de dormitare dar despre care nu era pînă acum conştient, atunci ceea ce ar trebui să fi fost deja

asimilat prin studiu devine viu în el, începe să se întrezărească în realitatea perceptibilă. El ar trebui deja să fi dobîndit cunoaşterea că omul, odată cu evoluţia Pămîntului ca un tot întreg, a trecut prin diverse etape de transformare înainte ca actualul Pămînt să-şi fi făcut apariţia. Aceste etape de transformare sînt numite: starea Saturn, starea Soare, starea Lună. Ezoteristul de asemenea a luat cunoştinţă de faptul că în epocile mai tîrzii există o anumită recapitulare a stărilor anterioare. Astfel stările Saturn, Soare şi Lună erau recapitulate în timpul evoluţiei-Pâmînt, în aşa fel că repetarea saturniană corespunde activităţii creatoare a lui 'EL VOIEŞTE' asupra învelişului exterior al fiinţei umane, recapitularea solară corespunde lucrului creativ al 'EA SIMTE' asupra braţelor şi mîinilor, iar recapitularea lunară – lucrului creativ al 'ASTA GÎNDEŞTE' asupra organelor vorbirii. Ideea precum că corpul omenesc este pur şi simplu un produs al lumii senzoriale este abandonată şi ezoteristul îşi găseşte calea spre contemplarea acelor lumi superioare de unde provin forţele care lucrează creativ asupra omului. La fel, simplele noţiuni care-au fost dobîndite despre Saturn, Soare şi Lună devin percepţii şi trăiri reale. Într-adevăr, aşa trebuie să fie, dacă trebuie găsită calea care conduce tot mai mult şi mai mult de la exoteric la ezoteric.

Desigur, exerciţiile date aici trebuie privite doar ca un

început. Oricum, discipolul trebuie să-şi depună toată strădania în această exersare şi atunci el va atinge punctul unde poate primi îndrumări pentru instruirea de mai departe prin care sînt trezite forţe şi mai înalte ce dormitează-n el. Scopul e să se obţină o intuire a realităţilor spirituale ce stau în spatele cuvintelor 'EU SÎNT', 'ASTA GÎNDEŞTE', 'EA SIMTE', 'EL VOIEŞTE' şi să se simtă legătura lor cu membrele corpului uman, al cărui formă a reieşit din lumea spirituală.

Mai trebuie adăugat, pentru informare, că în cuvintele-forţe de mai sus, cele trei forme – ASTA-EA-EL – sînt bine întemeiate în natura lumilor superioare.

'ASTA' este cuvîntul-forţă pentru Gîndirea cosmică: adică pentru acele entităţi din lumea superioară cărora le aparţine gîndirea creativă în aceiaşi măsură în care omului îi este proprie percepţia senzorială.

'EA' este cuvîntul-forţă pentru Sufletul cosmic (Simţirea cosmică) care are o simţire ce se revarsă *din el*, pe cînd simţirea omenească este stimulată din afară. Această simţire a Sufletului lumii este dragostea creatoare cosmică prin care-şi fac apariţia toate lucrurile.

'EL' este cuvîntul-forţă pentru Voinţa cosmică, pentru

Spiritul cosmic a cărui voinţă acţionează din el însuşi, pe cînd voinţa omenească este adusă-n acţiune prin lumea exterioară. Acest 'EL' este Puterea creatoare, arhetipală a lumii.

